



أنفلونزا الخنازير (إتش 1 إن 1) 2009: 10 طرق لضمان سلامتك الصحية في العمل

ونحن نواجه هذا الموسم غير العادي من أمراض الأنفلونزا. إليك عشرة أشياء يمكنك فعلها لحماية نفسك والآخرين:

1. اغسل يديك كثيراً بالماء والصابون لمدة 20 ثانية. أو استخدم مطهر كحولي لليدين في حالة عدم توافر الماء والصابون. تأكد من غسل يديك بعد السعال أو العطس أو التمخط.
2. تجنب لمس الأنف والفم والعينين. حيث أن الميكروبات (الجراثيم) تنتشر بهذه الطريقة.
3. ضع منديل ورقي على فمك أو أنفك عند السعال أو العطس. أو قم بالعطس أو السعال داخل أحد مرفقيك. تخلص من المناديل الورقية في أوعية القمامة التي لا تحتاج إلى لمس.
4. احرص باستمرار على تنظيف الأسطح المشتركة التي يتم لمسها كثيراً مثل الهواتف ولوحات مفاتيح أجهزة الكمبيوتر ومقابض الأبواب ونحو ذلك.
5. لا تستخدم الهواتف أو المناضد أو المكاتب أو أدوات وأجهزة العمل الأخرى الخاصة بالعاملين الآخرين. إذا كنت تحتاج إلى استخدام الهاتف أو المنضدة أو الأجهزة الأخرى الخاصة بزميل في العمل. فقم بتنظيفها أولاً.
6. لا تنشر الأنفلونزا! إذا كنت مريضاً بحالة شبيهة بالأنفلونزا. فالزم المنزل. يمكن أن تشمل أعراض الأنفلونزا الحمى. والسعال. والتهاب الحلق. ورشح الأنف أو انسداده. ووجع الجسم. والصداع. والقشعريرة. والتعب. وفي بعض الأحيان القيء والإسهال. توصي مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) الأشخاص المصابين بمرض شبيه بالأنفلونزا بلزوم المنزل لمدة 24 ساعة على الأقل بعد زوال الحمى عنهم دون استخدام الأدوية المحفزة للحرارة. إذا كان لدى المشرفين أو العاملين أية أسئلة فيما يتعلق بالحصول على إجازة بسبب المرض أو لرعاية فرد مريض في الأسرة. فيرجى الاتصال بمكتب الموارد البشرية المحلي أو بمدير الإجازات في مكتبك.
7. حصّن نفسك بالتطعيم ضد الأنفلونزا الموسمية. مع العلم بأن ذلك يمكنه حمايتك من فيروسات الأنفلونزا الموسمية. ولكن ليس من أنفلونزا "إتش 1 إن 1" 2009.
8. اسأل طبيبك إذا ما كان يجب عليك أخذ لقاح أنفلونزا "إتش 1 إن 1" 2009. الأشخاص الذين يُوصى بحصولهم على لقاح أنفلونزا "إتش 1 إن 1" 2009 بمجرد أن يصبح متاحاً في أكتوبر/تشرين الأول هم موظفو الرعاية الصحية والأطفال والحوامل والأشخاص الذين يعانون من حالات طبية مزمنة (مثل الربو أو مرض القلب أو السكري). يجب كذلك أن يتم تطعيم الأشخاص الذين يعيشون مع أطفال تقل أعمارهم عن 6 أشهر أو يقومون على رعايتهم من أجل حماية هؤلاء الأطفال الذين لا يسمح صغر سنهم بحصولهم على التطعيم. لمزيد من المعلومات حول الأشخاص الذين يجب تطعيمهم. تفضل بزيارة <http://www.cdc.gov/h1n1flu/vaccination/acip.htm>.
9. اتبع أسلوب حياة صحي من خلال مراعاة الراحة والنظام الغذائي والتمارين.
10. اعرف المزيد. تفضل بزيارة <http://www.flu.gov> أو اتصل بأحد مراكز CDC على مدار الأربع والعشرين ساعة في جميع أيام الأسبوع:

1-800-CDC-INFO (232-4636) ○

طابعة هاتفية: (888) 232-6348 ○

أرسل بريد إلكتروني إلى: cdcinfo@cdc.gov ○

